

Réveiller son **désir**

LES CHANGEMENTS HORMONAUX LIÉS À LA MÉNOPAUSE PEUVENT FAIRE PERDRE L'APPÉTIT SEXUEL. CONTRE LA LIBIDO EN BERNE, TRAITEMENTS, CRÈMES, RAPPORTS RÉGULIERS ET COMPRÉHENSION SONT EFFICACES

TEXTE LAURENCE DISPAUX



Q

Mon épouse est en ménopause depuis bientôt un an... Je sais qu'il faut laisser du temps au temps, mais peut-on «accélérer» le retour de sa libido?

FRANÇOIS, 54 ANS



NOTRE EXPERTE

Cette semaine, envoyez vos questions à **Laurence Dispaux**, psychologue-psychothérapeute FSP, conseillère conjugale FRTSCC, sexologue clinicienne ASPSC: *laurence.dispaux@femina.ch*

Réponse:

Je comprends que le temps vous semble long! Il s'agirait bien sûr de vérifier, en discutant avec votre épouse, si sa perte d'appétit sexuel est vraiment liée principalement aux conséquences physiologiques ou psychologiques de la ménopause, ou s'il y a d'autres facteurs en jeu (dépression, déstabilisation parce que le nid se vide, questionnements sur l'avenir, baisse de l'attraction mutuelle, etc.). Si en effet vous identifiez que la ménopause est le paramètre majeur portant atteinte à sa libido, est-ce parce qu'il n'y a plus

de pic hormonal dû à l'ovulation, et que votre femme peut apprendre à construire son désir davantage sur la base psychique/émotionnelle que sur les signaux physiques? A ce sujet, vous pouvez relire mon article «Ma vie sexuelle, du passé?» (*ndlr: Femina du 7 février*).

Un autre angle d'attaque serait de regarder si votre épouse vit un inconfort physique lors des rapports (sécheresse vaginale, parois plus fines), ne l'encourageant pas à désirer le prochain rapprochement. Utilisez sans complexe les gels lubrifiants lors de la pénétration,

ou un traitement hormonal local (une crème contenant des œstrogènes, à appliquer plusieurs fois par semaine sur la zone génitale). Les traitements hormonaux substitutifs sont aujourd'hui largement prescrits, avec de bons résultats, mais il y a des contre-indications.

Sur le plan du couple, vous connaissez la chanson: privilégiez la sensualité, les massages, la danse, l'exercice physique... Ceci pour aider votre couple à rester complice et pour que votre épouse se sente désirable au travers de cette étape délicate, quand le vieillissement questionne. N'oubliez pas que la meilleure solution est de maintenir une certaine régularité (sans se forcer, bien sûr, et en donnant beaucoup de place à l'érotisme hors pénétration), même si elle est minime... Elle aura plus de chances de croître, et au désir de reprendre de la force.

EN BREF, CE QUI SE PASSE **SOUS LA COUETTE**

TOUT EST RELATIF Où finit le glamour, où commence l'explicité? Une frontière difficile à fixer tant les mentalités varient aujourd'hui. Ainsi, selon une étude parue dans le *Journal of Sexual Research*, 50% des Américains jugent porno les modèles de catalogue en maillot de bain. Cachez ces femmes...

ENTRAVÉES Trop dans le contrôle, en manque de confiance... Les femmes qui n'arrivent pas à l'orgasme seraient bloquées par des facteurs psychologiques. Mais une étude américaine révèle que la capacité à atteindre le nirvana serait aussi conditionnée par l'anatomie. Bref, pas si simple.

EN MODE ALPHA Agaçants, ces mecs assis les jambes écartées dans les transports en commun, surtout aux heures de pointe. Les personnes qui occupent beaucoup d'espace seraient pourtant considérées comme plus séduisantes, avance une étude de l'Université de Princeton. Le paradoxe du bad boy? [NP]